



# **دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

**پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت**

**عنوان:**

**اثر بخشی مشاوره گروهی و درمان رفتاری شناختی بر خود تنظیمی،  
خودکارآمدی و شیوع اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه علوم  
پزشکی قزوین**

**استاد راهنما:**

**دکتر عیسی محمدی زیدی**

**نگارش:**

**شهلا دیوسالار**

**مرداد ۱۳۹۹**

## چکیده

**زمینه و هدف:** مطالعات بر شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در دانشجویان تاکید کرده‌اند. راهبرد CBT گروهی می‌تواند باعث کاهش اعتیاد به اینترنت، بهبود کیفیت زندگی، کاهش شیوع افسردگی و بهبود متغیرهای روانشناختی موثر بر اعتیاد به اینترنت مانند خودکارآمدی و خودکنترلی شود. هدف مطالعه کنونی تعیین تاثیر درمان شناختی رفتاری گروهی بر خودکارآمدی عمومی، خودکنترلی و شدت اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بود.

**مواد و روش‌ها:** با استفاده از نمونه‌گیری سهمیه‌ای نسبتی، ۸۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی به طور مساوی به دو گروه تجربی و کنترل تخصیص یافتند. برنامه مداخله شامل ۱۰ جلسه دو ساعته درمان شناختی رفتاری گروهی با تاکید بر مدیریت زمان، اضطراب عملکرد، تعامل اجتماعی و تنظیم احساسات بود. داده‌ها قبل و ۳ ماه بعد از درمان با استفاده از پرسشنامه دموگرافیک، مقیاس ۱۰ سوالی خودکارآمدی عمومی شوارتز و جروسالم، مقیاس ۱۳ سوالی کوتاه خودکنترلی تانجی و مقیاس ۱۴ سوالی استفاده و سواسی از اینترنت مرکک و پرسشنامه ۲۰ سوالی اعتیاد به اینترنت یانگ گردآوری شد. داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون‌های کای اسکوتر، تی زوجی و مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه و تحلیل کوواریانس آنالیز شدند. سطح معنی‌داری در مطالعه حاضر کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی دانشجویان شرکت کننده در پژوهش  $21/7 \pm 21/21$  سال و میانگین ساعات کار با اینترنت در روز  $1/81 \pm 4/74$  ساعت بود. با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروه‌ها از حیث متغیر خودکارآمدی عمومی ( $F=124/720, P<0/001$ )، خودکنترلی ( $F=59/252, P<0/001$ )، استفاده و سواسی از اینترنت ( $P<0/001$ )، ( $F=163/359$ ) و اعتیاد به اینترنت ( $F=183/302, P<0/001$ ) در پس آزمون تفاوت معنی‌داری مشاهده شد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در دانشجویان علوم پزشکی و پیامدهای متعدد جسمانی، روانی و اجتماعی مرتبط با آن، توصیه می‌شود ضمن شناسایی دانشجویان مبتلا با استفاده از ابزارهای غربالگری معتبر مانند مقیاس استفاده و سواسی از اینترنت، معضل مذکور با راهبردهای درمان شناختی رفتاری گروهی برطرف شود.

**کلمات کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، درمان شناختی رفتاری، خودکارآمدی، خودکنترلی.

## Abstract

**Background and objective:** Studies highlight high prevalence of psychological and psychiatric problems among students with internet addiction (IA). Given that the pathological mechanism of IA is similar to substance abuse and gambling disorder, group cognitive-behavioral therapy (GCBT) is an efficient strategy to solve the problem of internet addiction in college students. The present study was to determine the effect of group CBT on self-control, self-efficacy and prevalence of IA among students of Qazvin University of Medical Sciences (QUMS).

**Methods:** This randomized controlled trial was performed on 60 students of QUMS which were addicted to the internet. Participants were randomly divided into control (without intervention) and treatment group (GCBT). The experimental group participated in a GCBT program consisted of 10 two-hour sessions based on psychosocial training, cognitive reconstruction, behavior modification and improving emotion regulation. Data were collected using demographic information, Yang IA Test, Brief self-control scale and Compulsive Internet Usage Scale before and 3 months after GCBT. The data were analyzed using SPSS 23.0 and independent and paired t-test, chi-square and ANCOVA were used for data analysis.

**Results:** General self-efficacy (from  $21.90 \pm 5.1$  to  $27.31 \pm 3.9$ ,  $F = 46.131$ ,  $df = 1$ ,  $P < 0.001$ ) and self-control (from  $33.03 \pm 4.7$  to  $44.78 \pm 6.1$ ,  $F = 59.252$ ,  $df = 1$ ,  $P < 0.001$ ) were significantly improved in the experimental group after GCBT. Also, compulsive internet use (from  $41.41 \pm 6.35$  to  $25.13 \pm 3.97$ ,  $F = 163.359$ ,  $df = 1$ ,  $P < 0.001$ ) and IA (from  $60.83 \pm 9.95$  to  $36.10 \pm 5.16$ ,  $F = 183.302$ ,  $df = 1$ ,  $P < 0.001$ ) were significantly reduced in the experimental group after GCBT.

**Conclusion:** GCBT was effective in dealing with IA in college students and was also found to improve the psychological variables affecting IA.

**Keywords:** prevalence Internet Addiction, Cognitive Behavior Therapy-self regulation- self efficacy



**Qazvin university of Medical Sciences**

Faculty of Health

**A Thesis**

**Presented for the degree of Master of sciences**

**(M.Sc.) in Health Education and Health Promotion**

*Title:*

**Effectiveness of group counseling and cognitive behavioral therapy on self-regulation, self-efficacy and the prevalence of internet addiction among students of QUMS**

*Supervisor:*

**Isa Mohammadi Zeidi (ph.D)**

*By:*

**Shahla divsalar**

**Aug-2020**